



UniversitätsKlinikum Heidelberg

**Teil II: Psychobiologische Aspekte von
Partnerschaft & Gesundheit
am Beispiel einer
Achtsamkeits- & Mitgeföhlsbasierten
Gruppentherapie für Paare**

**Fortbildungsveranstaltung im Rahmen des
Forums Psychotherapie Steinburg e.V.**

Beate Ditzen & Corina Aguilar-Raab
Institut für Medizinische Psychologie

Überblick Teil II

- Gelingende Partnerschaft bei belasteten & nicht-belasteten Paaren
- Was verbirgt sich hinter *Achtsamkeit & Mitgefühl*?
- Wie geht ein achtsamer & mitfühlender Umgang in der Partnerschaft? Was bringt's?
- CBCT® Cognitively-Based Compassion Training für Paare (...mit Depression)
- Social Interaction in Depression - SIDE Studie: Studiendesign & vorläufige Ergebnisse
- Übung(en)

Überblick Teil II

- Gelingende Partnerschaft bei belasteten & nicht-belasteten Paaren
- Was verbirgt sich hinter *Achtsamkeit & Mitgefühl*?
- Wie geht ein achtsamer & mitfühlender Umgang in der Partnerschaft? Was bringt's?
- CBCT[®] Cognitively-Based Compassion Training für Paare (...mit Depression)
- Social Interaction in Depression - SIDE Studie: Studiendesign & vorläufige Ergebnisse
- Übung(en)

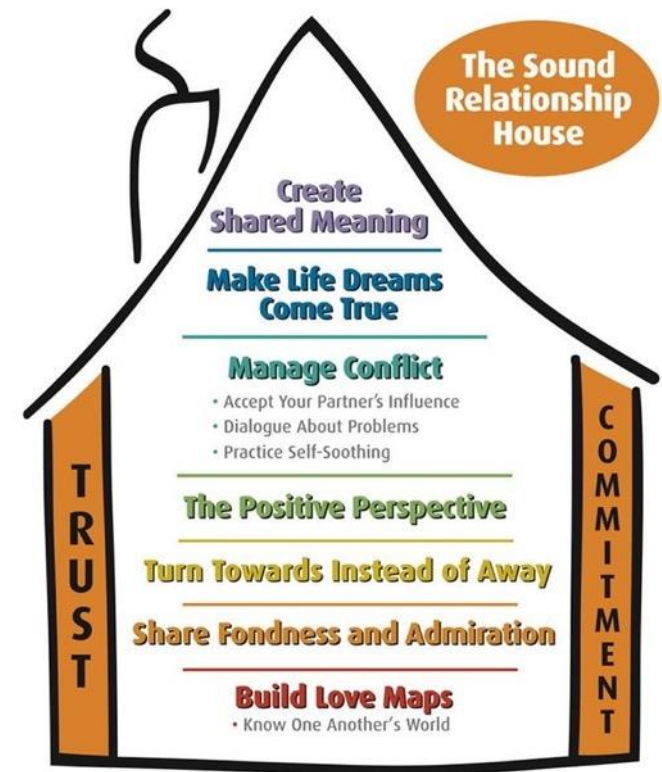
Funktionen einer Partnerschaft

- Soziale Unterstützung & Schutz, Sexualität, Erholung, Familiengründung...
- Intime, vertraute Partnerschaft (Bindung, Eingebundenheit, soziale Interaktionen, Beziehungsqualität) als zentraler Faktor für Wohlbefinden & Gesundheit



7 Geheimnisse glücklicher Ehen, Beziehungen & Paare

1. Aktualisieren Sie Ihre Partner-Landkarte
2. Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung
3. Zuwendung statt Abwendung
4. Lassen Sie sich beeinflussen
5. Lösen Sie Ihre lösbaren Probleme & leben Sie mit den unlösbaren
6. Überwinden Sie Pattsituationen
7. Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn



Copyright © 2000–2011 by Dr. John Gottman. Distributed under license by The Gottman Institute, Inc.

Glückliche, zufriedene Paare & positive Paarinteraktion

Soziale Unterstützung

Emotionale Intimität (Selbstoffenbarung, Partnerresponsivität etc.)

Positiver Affekt

Soziale Verstärkung (Lob...)

Versöhnende, zugewandte & zur Kommunikation einladende Handlungen

Berührung & Intimität

Engagement zur effektiven Problemlösung

...Wichtigsten Kompetenzen für eine glückliche Partnerschaft sind

- angemessene Kommunikation
- effiziente Lösungsstrategien im Alltag
- Stressbewältigung im Alltag

Ohne Kommunikation keine befriedigende Partnerschaft



Regelmäßiger, häufiger, verbaler Austausch miteinander macht

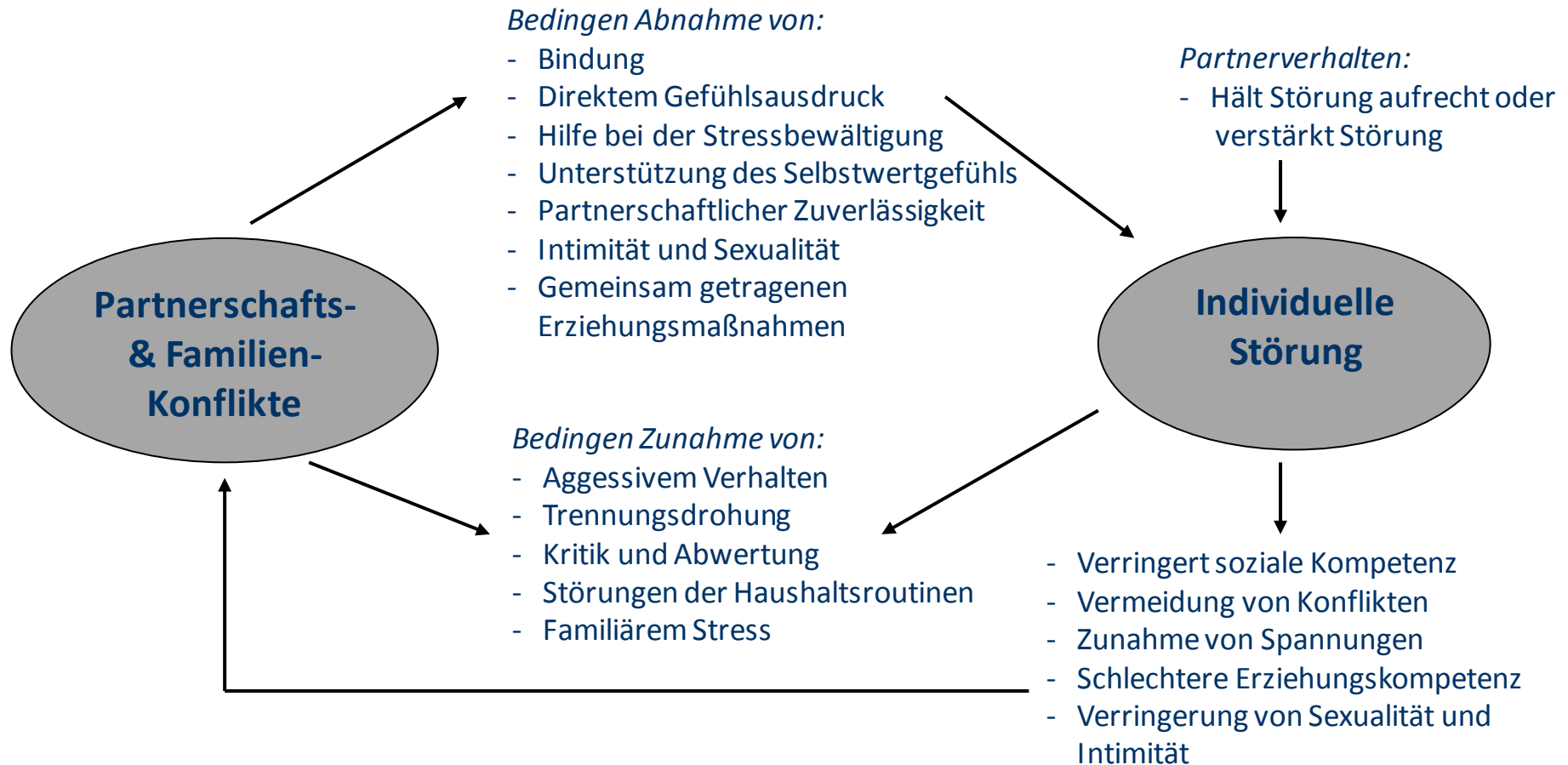
- Liebe
- Respekt
- Verständnis
- Intimität
- Unterstützung
- Interesse
- Wertschätzung &
- Bindung

möglich

➔ WIR-GEFÜHL



Paartherapie bei psychischer oder körperlicher Erkrankung eines Partners





Depression & Partnerschaft

Zusammenhang zwischen Partnerschaftsqualität & depressiven Symptomen:

nicht-depressiver Partner

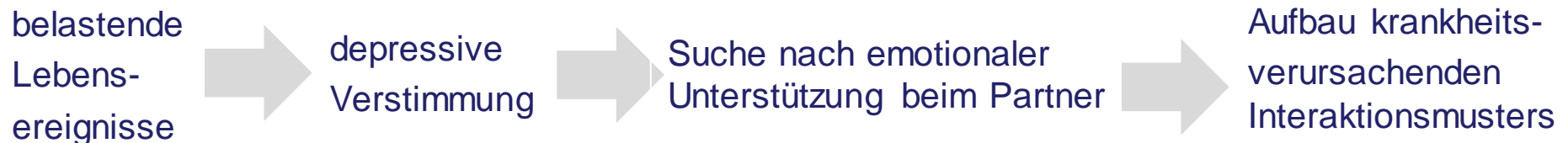
- Sozialer Rückzug des depressiven Partners
- die Qualität der Partnerschaft leidet darunter
- schlechte Auswirkungen auf die psychische & körperliche Gesundheit

depressiver Partner

- höhere Rate depressiver Episoden nach partnerschaftlichen Konflikten

Interaktionstheoretisches Modell nach Coyne:

Depression = sich selbst fortsetzendes interpersonelles System



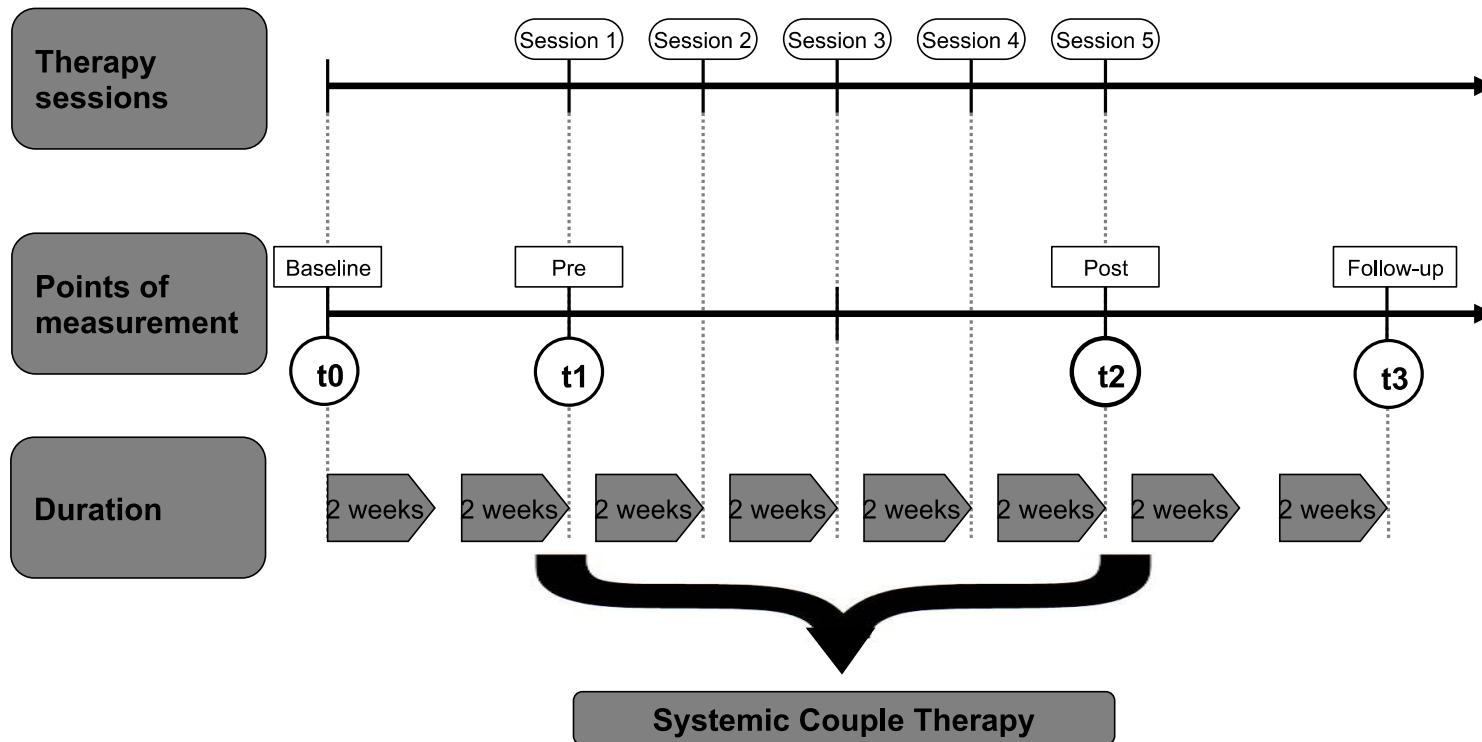
Sind Paarinterventionen wirksam?

- Paartherapeutische Interventionen bei verschiedenen Störungsbildern wirksam (z. B. bei Depressionen; Whisman et al., 2012)
- Einzelpsychotherapie u. U. weniger effektiv, wenn nebenbei eine belastende Partnerschaftskonstellation besteht
- Einbezug des Partners führt zu einer Reduktion individueller Symptome & zu einer Steigerung des partnerschaftlichen Beziehungsfunktionsniveau (Baucom et al., 2014)

→ Partner als Ressource, die sich positiv auf den Genesungsverlauf auswirkt



Sind Paarinterventionen wirksam?



$N = 86$ Teilnehmer; $N = 43$ belastete Paare: Fokus Kommunikations- & Beziehungsprobleme
 Wahrgenommene Beziehungsqualität & Kollektive Wirksamkeit anhand des EVOS

Sind Paarinterventionen wirksam?

Main and interaction effects pre-post and post-follow-up for all scales

| | pre-post (t1 - t2) | | | | | | post-follow-up (t2 - t3) | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|----------|----------|--------------|----------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|----------|----------|--------------|----------|----------|-------------|-----|-----|
| | EVOS | | FB | | OQ | | EVOS | | FB | | OQ | | | | | | | |
| | <i>F(df)</i> | <i>p</i> | η^2 | <i>F(df)</i> | <i>p</i> | η^2 | <i>F(df)</i> | <i>p</i> | η^2 | <i>F(df)</i> | <i>p</i> | η^2 | <i>F(df)</i> | <i>p</i> | η^2 | | | |
| TG | 28.83 (1,39) | < .001 | .43 | 9.32 (1,31) | .005 | .23 | 22.71 (1,35) | < .001 | .39 | 9.92 (1,29) | .004 | .26 | 3.30 (1,21) | .08 | .14 | 3.87 (1,25) | .06 | .13 |
| CG | 0.52 (1,37) | .476 | .01 | 1.19 (1,31) | .285 | .04 | 0.50 (1,37) | .483 | .01 | 0.06 (1,33) | .802 | .00 | 0.12 (1,27) | .735 | .00 | 2.18 (1,33) | .15 | .06 |
| T × G | 15.79 (1,76) | .001 | .17 | 8.44 (1,62) | .005 | .12 | 12.10 (1,72) | .001 | .14 | 4.12 (1,62) | .047 | .06 | 1.91 (1,48) | .17 | .04 | 5.66 (1,58) | .02 | .09 |

Note: Study 1: TG = Treatment group; CG = Control group; T × G = Time × group interaction; EVOS = Evaluation of Social Systems Scale; FB = Family Scales; OQ = Outcome Questionnaire; t1 = pre; t2 = post; t3 = four weeks follow-up; *F* = *F*-ratio; *df* = degrees of freedom; *p* = probability; η^2 = Eta-squared effect size.

Sind Paarinterventionen wirksam?

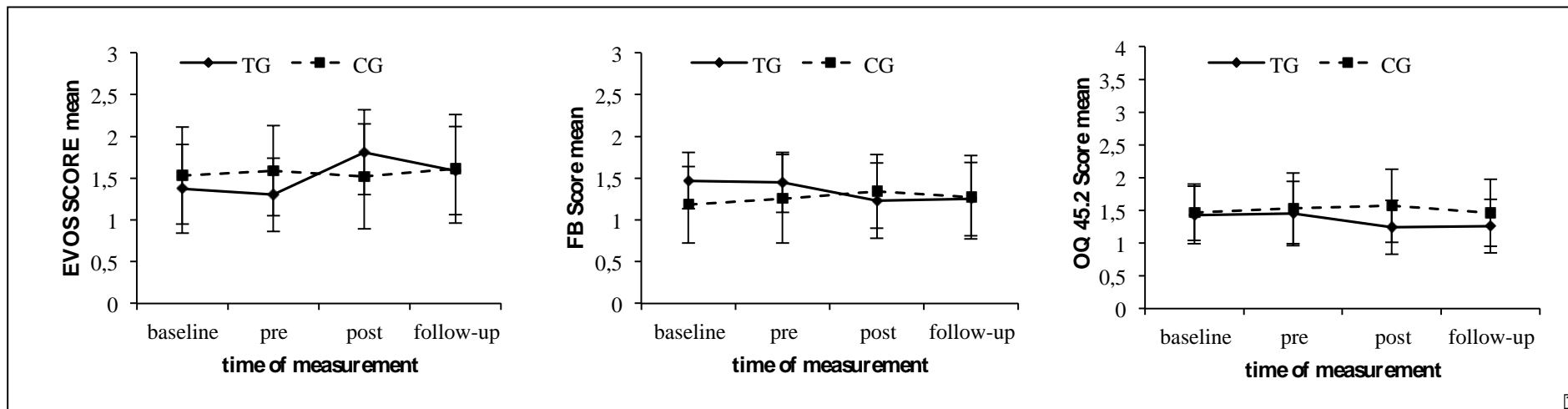


Figure 1: Study 1: Mean scores and standard deviations of applied questionnaires plotted over time. Note: TG = Treatment group; CG = Control group.

Überblick Teil II

- Gelingende Partnerschaft bei belasteten & nicht-belasteten Paaren
- **Was verbirgt sich hinter *Achtsamkeit & Mitgefühl*?**
- Wie geht ein achtsamer & mitfühlender Umgang in der Partnerschaft? Was bringt's?
- CBCT[®] Cognitively-Based Compassion Training für Paare (...mit Depression)
- Social Interaction in Depression - SIDE Studie: Studiendesign & vorläufige Ergebnisse
- Übung(en)

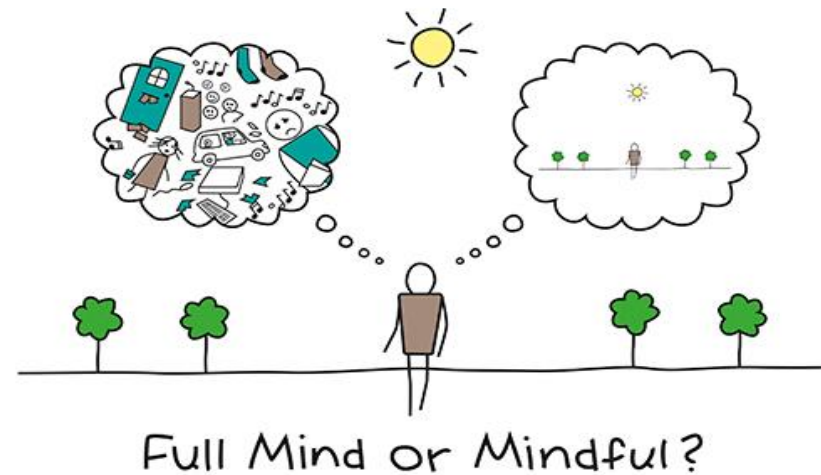
Mindfulness — Achtsamkeit

Achtsamkeit als eine besondere Form der *Aufmerksamkeitslenkung* gerichtet auf den

- *aktuellen Moment*
- verbunden mit einer *absichtsvollen &*
- einer *nicht-wertenden Haltung*

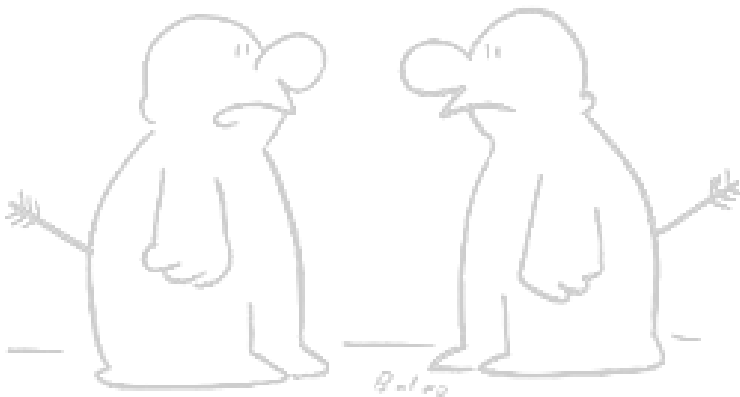
➔ Autopilotenmodus vs. bewusste Wahrnehmung

➔ **Akzeptanz:**
selbst- & fremdbezogen



- **Gefühlsansteckung**

... per Mimik oder Bewegung ausgedrückten Gefühle können im Gegenüber unwillentlich Imitationen auslösen („anstecken“) & Stimmung kann sich dadurch ändern



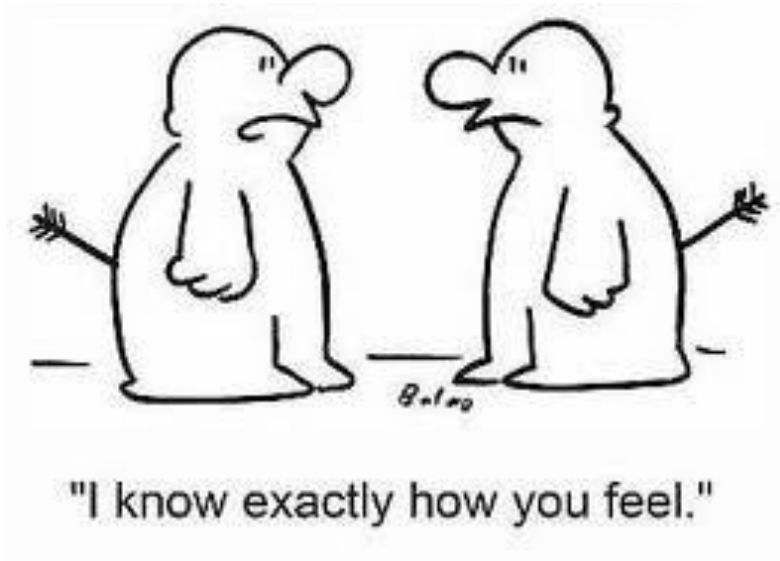
"I know exactly how you feel."

- „Empathie,

oder auch Einfühlungsvermögen, bezeichnet eine affektive Antwort auf den unmittelbar wahrgenommenen, vorgestellten oder erschlossenen Gefühlszustand einer anderen Person.“

- **Gefühlsansteckung**

... per Mimik oder Bewegung ausgedrückten Gefühle können im Gegenüber unwillentlich Imitationen auslösen („anstecken“) & Stimmung kann sich dadurch ändern



- **„Empathie**

oder auch Einfühlungsvermögen, bezeichnet eine affektive Antwort auf den unmittelbar wahrgenommenen, vorgestellten oder erschlossenen Gefühlszustand einer anderen Person.“

- **Theory of Mind**

... sich in den anderen „hineinzudenken“ (Gefühle, Bedürfnisse, Absichten etc. vermuten)

... Verhalten durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren

... Meinung eines anderen von der eigenen zu unterscheiden

... Voraussetzung für Metakognitionen
(kognitive Abläufe selbst zum Gegenstand des Nachdenkens zu machen)



- **Mitleid**

... gefühlte Anteilnahme an Schmerz & Leid anderer

... zentrale Voraussetzung, um Mitleid zu empfinden, ist eine zumindest partielle Identifikation mit demjenigen, mit dem man Mitleid empfindet

...*mit-leiden* ohne Voraussicht & aktiven Veränderungswunsch

• Theory of Mind

... sich in den anderen „hineinzudenken“ (Gefühle, Bedürfnisse, Ideen, Absichten, Erwartungen etc. vermuten)

... Verhalten durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren

... Meinung eines anderen von der eigenen zu unterscheiden

... Voraussetzung für Metakognitionen (kognitive Abläufe selbst zum Gegenstand des Nachdenkens zu machen)



• Mitleid

... gefühlte Anteilnahme an Schmerz & Leid anderer

... zentrale Voraussetzung, um Mitleid zu empfinden, ist eine zumindest partielle Identifikation mit demjenigen, mit dem man Mitleid empfindet

...mit-leiden ohne Voraussicht & aktiven Veränderungswunsch

Mitgefühl



“Sensitivität gegenüber Leiden in uns & in anderen mit dem Wunsch, dieses zu lindern & zu verhindern (...)”

Fünf Bestandteile von Mitgefühl:

1. Erkennen von Leiden
2. Universalität von Leiden verstehen
3. Gefühle/Emotionen für die Person, die leidet
4. Tolerieren unangenehmer Gefühle
5. Motivation zu /Verhalten zu zeigen, dass zur Linderung des Leidens beiträgt

Schematisches Modell zweier empathischer Reaktionen auf das Leid anderer

Empathie

```
graph TD; A[Empathie] --> B[Mitgefühl]; A --> C[Empathischer Distress];
```

Mitgefühl

- fremdbezogene Emotionen
- positive** Gefühle: z.B. Liebe
- gute Gesundheit
- Annäherung & prosoziales Verhalten
- empathisches Sorgen** um das Leiden eines Anderen

Empathischer Distress

- selbstbezogene Emotionen
- negative** Gefühle: z.B. Stress
- schlechte Gesundheit, Burnout
- Rückzug & nicht-soziales Verhalten

Schematisches Modell zweier empathischer Reaktionen auf das Leid anderer

Empathie

```
graph TD; A[Empathie] --> B[Mitgefühl]; A --> C[Empathischer Distress];
```

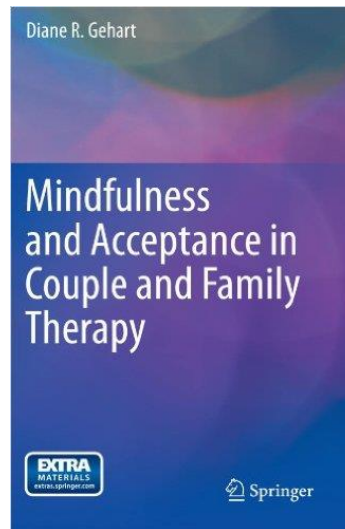
Mitgefühl

Empathischer Distress

Feeling for...instead of feeling with the other...

Überblick Teil II

- Gelingende Partnerschaft bei belasteten & nicht-belasteten Paaren
- Was verbirgt sich hinter *Achtsamkeit & Mitgefühl*?
- **Wie geht ein achtsamer & mitfühlender Umgang in der Partnerschaft? Was bringt's?**
- CBCT[®] Cognitively-Based Compassion Training für Paare (...mit Depression)
- Social Interaction in Depression - SIDE Studie: Studiendesign & vorläufige Ergebnisse
- Übung(en)



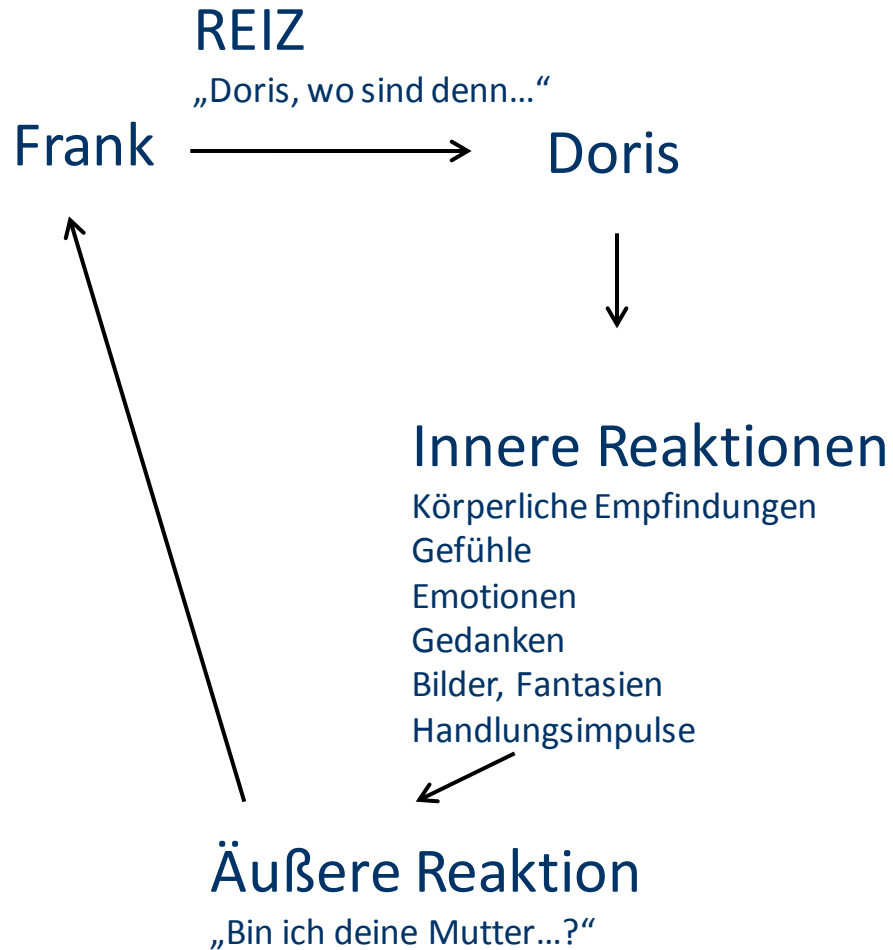
Achtsamkeitsbasierte Paartherapie

Fokus auf Intention, Aufmerksamkeit und Haltung

Erhöhung des achtsamen Umgangs und der achtsamen Kommunikation Stressreduktion
(individuell, partnerschaftlich)

Methoden z.B. dyadische Achtsamkeitsübungen; achtwöchiges Gruppentraining in
Anlehnung an MBSR

Achtsamkeit in der Partnerschaft



„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktionen. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

Achtsamkeit in der Paarbeziehung

Vorteile für die Beziehung

- Mehr Kontrolle über aggressive Impulse
- Geringere Feindseligkeit
- Erhöhte Beziehungszufriedenheit
- Verminderte Auswirkungen von Bindungsangst



Studie: Mindfulness-Based Relationship Enhancement

Methode

- 8-Wochen MBRE vs. Wartekontrollgruppe
- 44 Paare (≥ 1 J. zusammenlebend, relativ hohes Funktionsniveau)
- prä-post- 3-Monats-follow-up + tägliches Tagebuch, u.a. *Quality of Marriage Index, Global Distress Scale*
- Intervention: formellen & informellen meditationsbasierten Methoden, Psychoedukation, strukturierte Übungen & Diskussionen + Praxis im Alltag z.B. *Liebende Güte* Meditation mit Fokus auf den Partner, Partner Yoga Übungen, Achtsames Berühren, Body Scan, Sitzmeditation



Studie: Mindfulness-Based Relationship Enhancement



Ergebnisse

- Unterschiede signifikant für Beziehungszufriedenheit, Autonomie, Zugehörigkeit, Nähe, Akzeptanz des Partners & Beziehungsbelastung

- Mehr Glücksempfinden in der Beziehung
- Weniger Stress in der Beziehung
- Höhere Effizienz bei der Stressbewältigung
- Verminderter allgemeiner Stress (↑ ind. psych. Wohlbefinden)

| Variable | Pre-Intervention | Post-Intervention | Follow-Up | SD |
|------------------------------|------------------|-------------------|-----------|-------|
| Psychological distress (BSI) | 0.27 | 0.19 | 0.18 | 0.11 |
| Treatment credibility | 8.58 | 1.17 | — | — |
| Relational satisfaction | 4.00 | 6.29 | — | — |
| Autonomy | 9.00 | 2.93 | — | — |
| Relationship closeness | 9.00 | 3.27 | — | — |
| Closeness | 2.00 | 1.28 | — | — |
| Acceptance | 9.00 | 18.26 | — | — |
| Relationship stress | 7.00 | 7.24 | — | — |
| Optimism | 8.00 | 4.64 | — | — |
| Spirituality | 8.00 | 0.58 | — | — |
| Individual stress | — | — | — | 27.54 |

Überblick Teil II

- Gelingende Partnerschaft bei belasteten & nicht-belasteten Paaren
- Was verbirgt sich hinter *Achtsamkeit & Mitgefühl*?
- Wie geht ein achtsamer & mitfühlender Umgang in der Partnerschaft? Was bringt's?
- **CBCT[®] Cognitively-Based Compassion Training für Paare (...mit Depression)**
- Social Interaction in Depression - SIDE Studie: Studiendesign & vorläufige Ergebnisse
- Übung(en)

Säkulare Mitgefühlstrainings...

- ... **Geshe Lobsang Tenzin Negi**
(CBCT®: Cognitively-Based Compassion Training)
- ... **Paul Gilbert** (CFT: Compassion Focused Therapy)
- ... **Christopher Germer & Kristin Neff** (MSC: Mindful Self-Compassion)
- ... **Eve & Paul Ekman** (CEB: Cultivating Emotional Balance)
- ... **John Makransky** (Sustainable Compassion Training)
- ... **Thupten Jinpa Langri & Leah Weiss** (CCT: Compassion Cultivation-Training)
- ... **Tania Singer & Boris Bornemann** (ReSource-Project)
- ... **Eric van den Brink & Frits Koster** (MBCL: Mindfulness-Based Compassionate Living)...



Eine Technik, um Mitgefühl zu kultivieren

Bestandteile des CBCT®

Basis: Nährender Moment

- I. Entwicklung von Aufmerksamkeit & geistiger Stabilität
- II. Kultivierung von Einsicht in die Natur geistig-mentaler Erfahrungen

- III. Selbst-Mitgefühl/ Selbst-Fürsorge
- IV. Entwicklung von Unparteilichkeit
- V. Wertschätzung & Zuneigung zu Anderen
- VI. Empathie & (aktives) Mitgefühl



available at www.sciencedirect.com

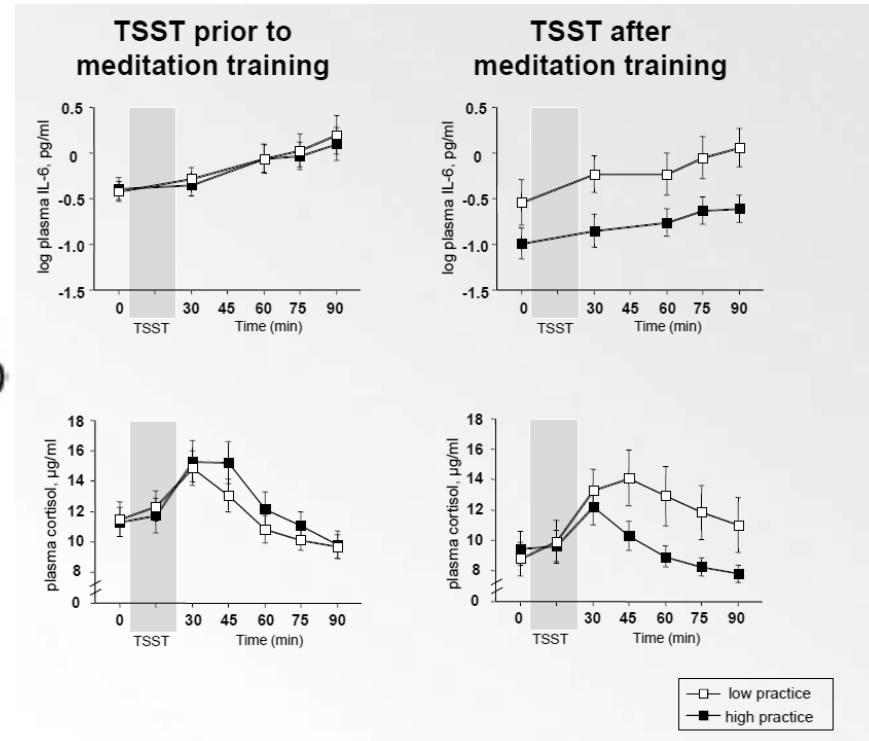
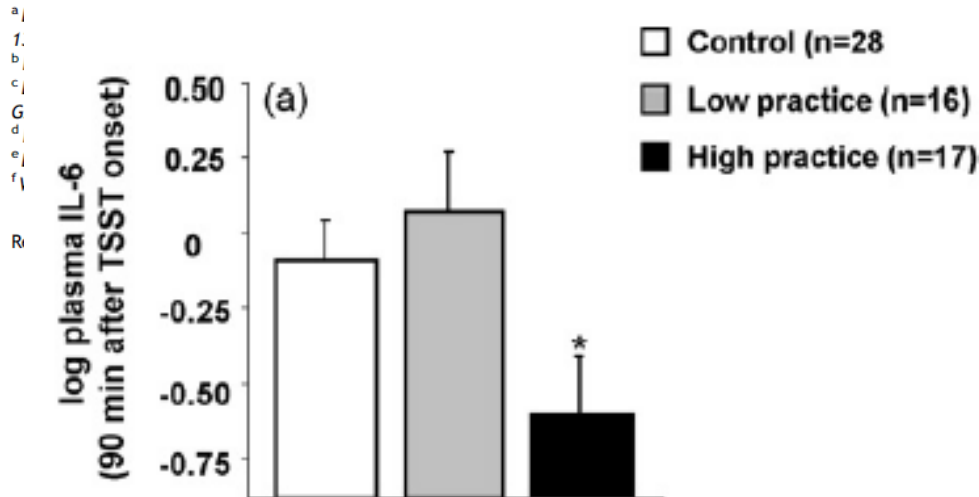


journal homepage: www.elsevier.com/locate/psyneuen



Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress

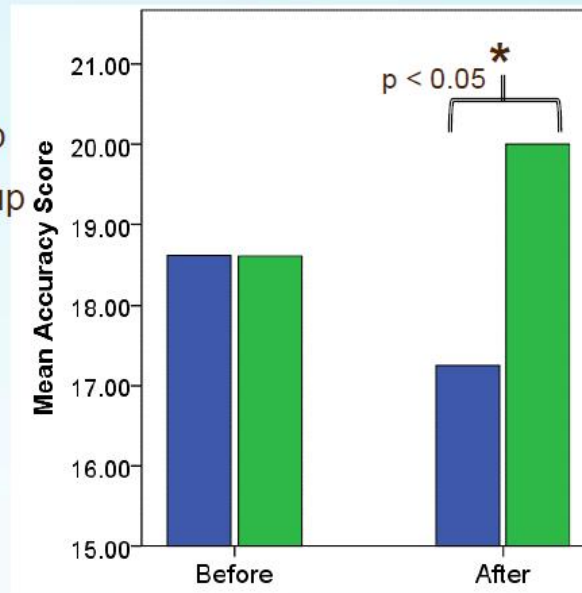
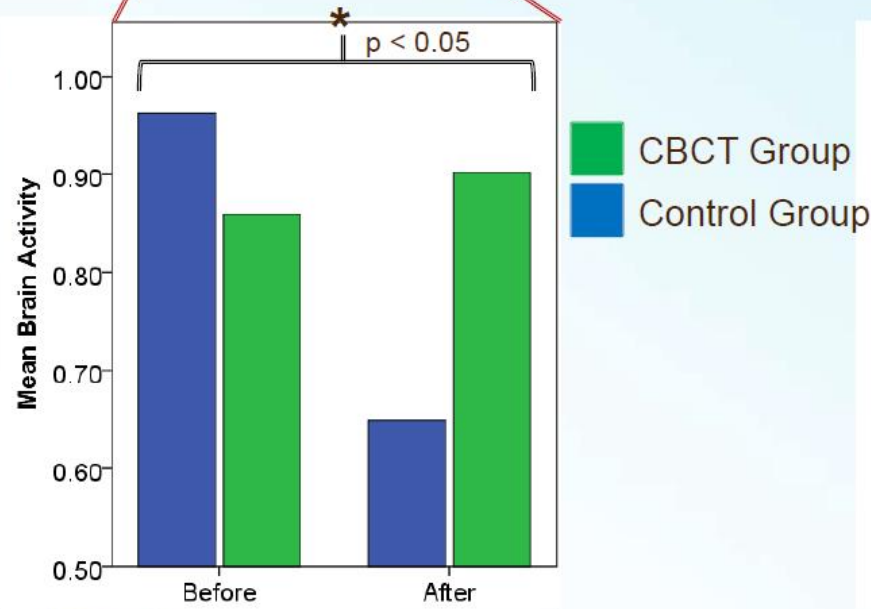
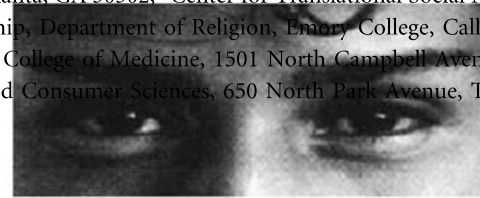
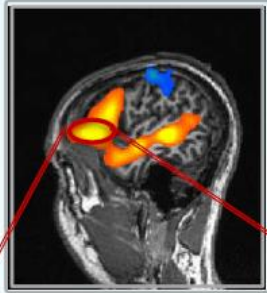
Thaddeus W.W. Pace^a, Lobsang Tenzin Negi^b, Daniel D. Adame^c, Steven P. Cole^d, Teresa I. Sivilli^e, Timothy D. Brown^f, Michael J. Issa^e, Charles L. Raison^{a,*}



Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity

Jennifer S. Mascaro,^{1,2,3} James K. Rilling,^{1,2,3,4} Lobsang Tenzin Negi,⁵ and Charles L. Raison^{6,7}

¹Department of Anthropology, Emory University, 207 Anthropology Building, 1557 Dickey Drive, Atlanta, GA 30322, ²Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine, 1639 Pierce Drive, Suite 4000, Atlanta, GA 30322, ³Center for Behavioral Neuroscience, Emory University, PO Box 3966, Atlanta, GA 30302, ⁴Center for Translational Social Neuroscience, Emory University, 201 Dowman Drive, Atlanta, GA 30322, ⁵Emory-Tibet Partnership, Department of Religion, Emory College, Callaway Center S306A, Atlanta, GA 30322, ⁶Department of Psychiatry, University of Arizona College of Medicine, 1501 North Campbell Avenue, PO Box 245017 Tucson, AZ 85724, and ⁷The John and Doris Norton School of Family and Consumer Sciences, 650 North Park Avenue, Tucson, AZ 85721, USA



Überblick Teil II

- Gelingende Partnerschaft bei belasteten & nicht-belasteten Paaren
- Was verbirgt sich hinter *Achtsamkeit & Mitgefühl*?
- Wie geht ein achtsamer & mitfühlender Umgang in der Partnerschaft? Was bringt's?
- CBCT[®] Cognitively-Based Compassion Training für Paare (...mit Depression)
- **Social Interaction in Depression - SIDE Studie: Studiendesign & vorläufige Ergebnisse**
- Übung(en)

CBCT® - Warum für Paare...?



- Mitgefühl beinhaltet per *definitionem* eine soziale Komponente
- ... soziale Beziehungen wirken sich positiv auf psychische & körperliche Gesundheit aus
- Paarbeziehungen sind primäre soziale Bindung bei Erwachsenen

Warum bei Depressiven?

Lebenszeitprävalenz 8 - 12% weltweit

- Einschränkungen **sozialer Funktionsfähigkeit**
(z.B. Empathie, Perspektivenübernahme...)
- neben Beeinträchtigung auf emotionaler, kognitiver, aufmerksamkeitsbezogener & verhaltensbezogener Ebene
- ➔ damit verbunden sind Veränderungen im Hinblick auf
 - Stress-...
 - Immun-...
 - Psychophysiologische Antwort/Reaktivität



SIDE – Studie

Social Interaction in **D**epression



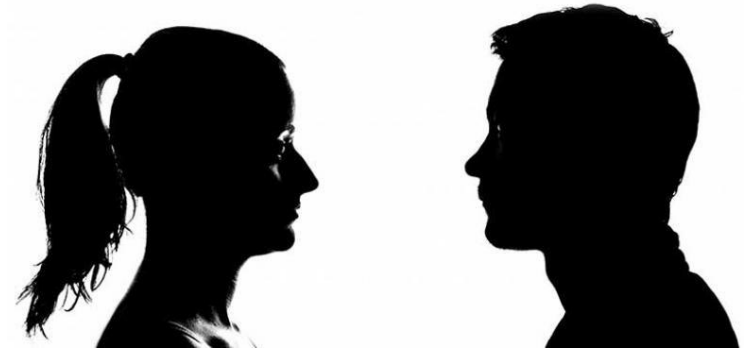
Positive Effekte von CBCT® für Paare...

↓ depressive Symptome & Belastung des Partners

↑ **soziale Interaktionsfähigkeit & Beziehungsqualität**

verbunden mit psycho-biologischen Veränderungen während einer instruierten, sozialen Interaktion im Labor (Cortisol, Alpha-Amylase, Interleukine, Herzratenvariabilität, Blickbewegung etc.)?

Paar(therapeutische) Add-Ons



- Psychoeduktion
- Achtsame Sprech- & Zuhörfertigkeiten
- Dankbarkeit & Wertschätzung in Aktion:

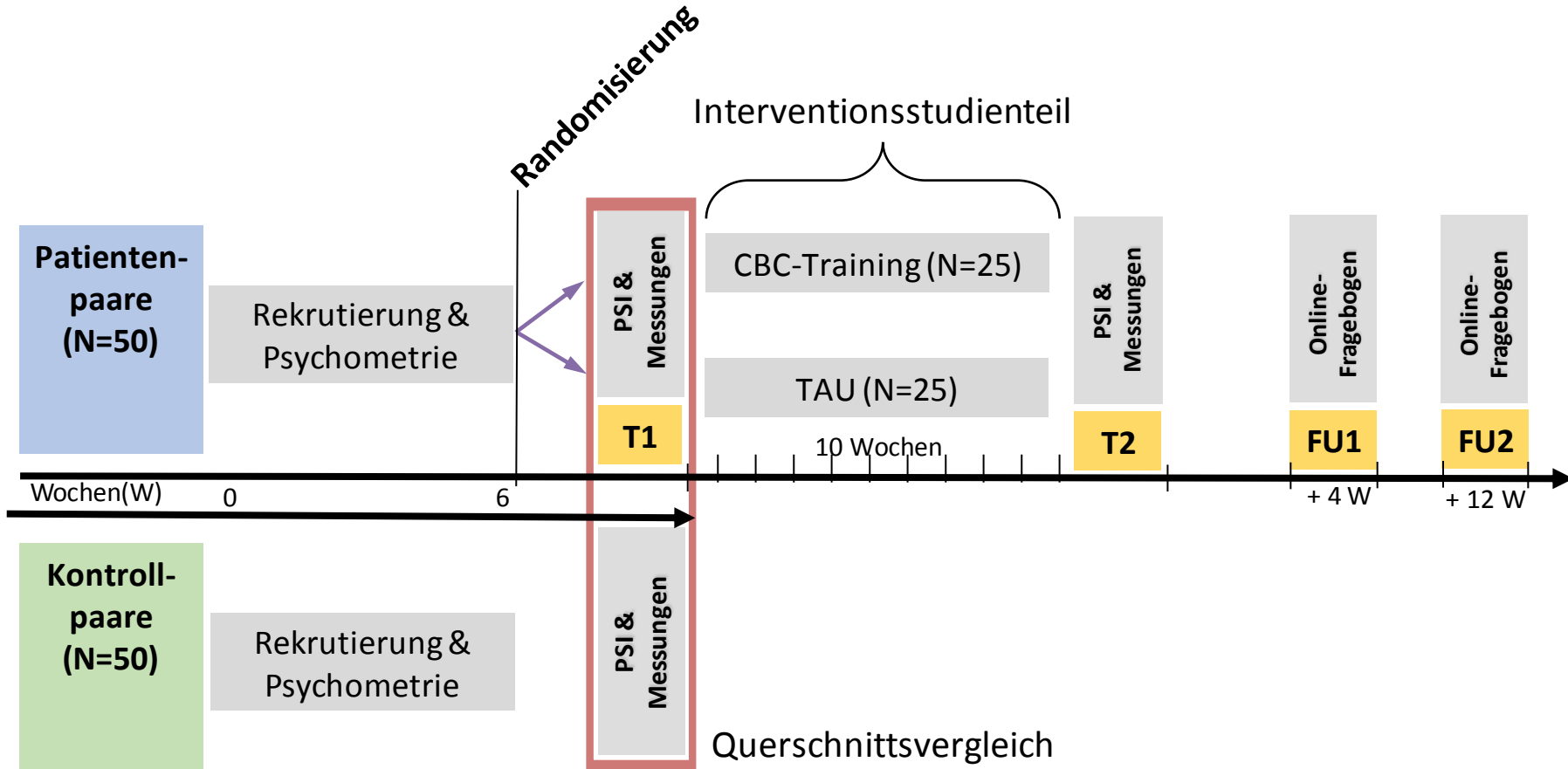
Verwöhntage

“Den anderen dabei erwischen, wie er mir etwas Gutes tut”

- Dyadische Empathie-Übung
- Dyadische Mitgefühlsübung

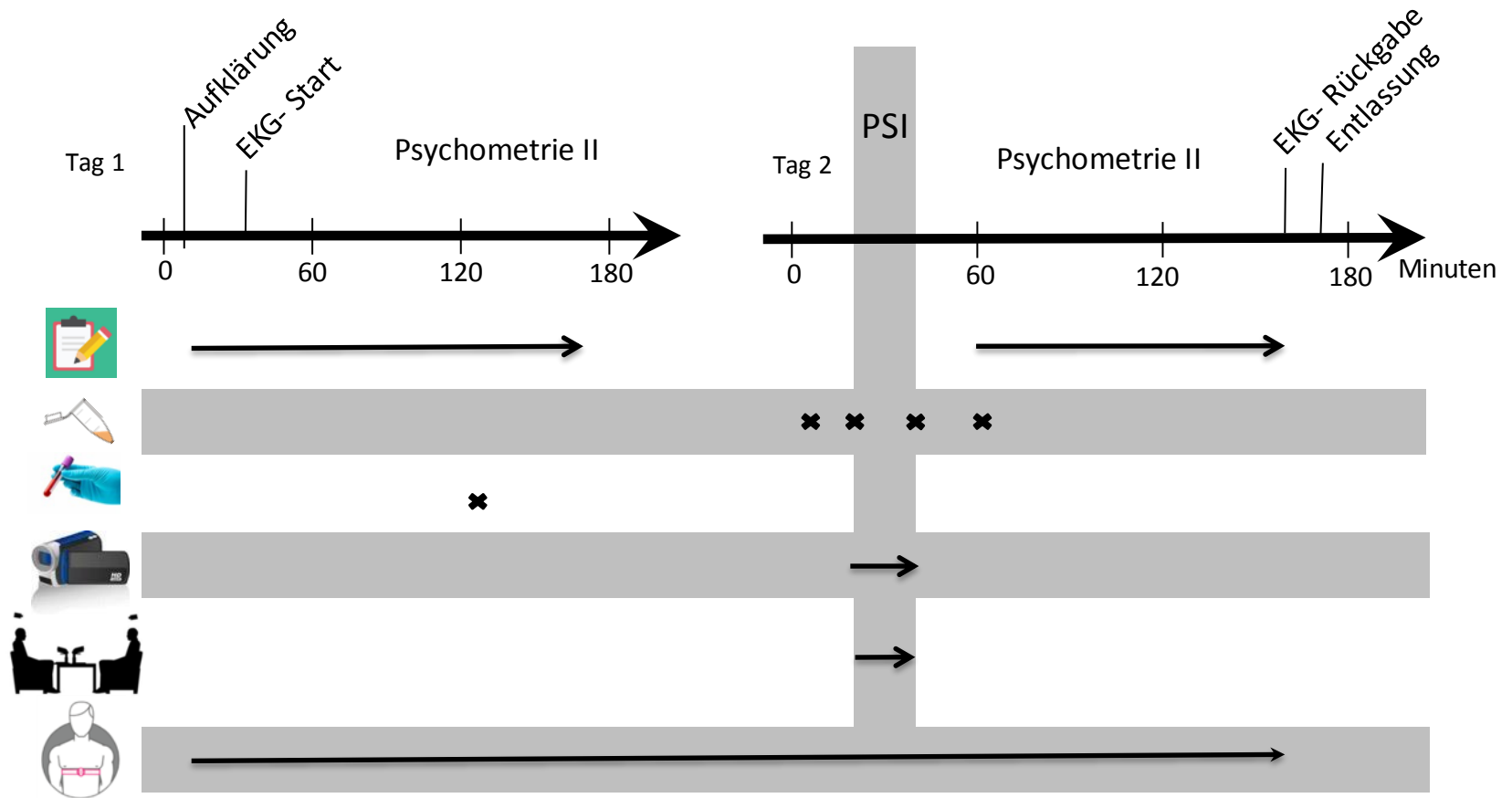


Studiendesign SIDE Studie





Multimodale Messungen SIDE Studie

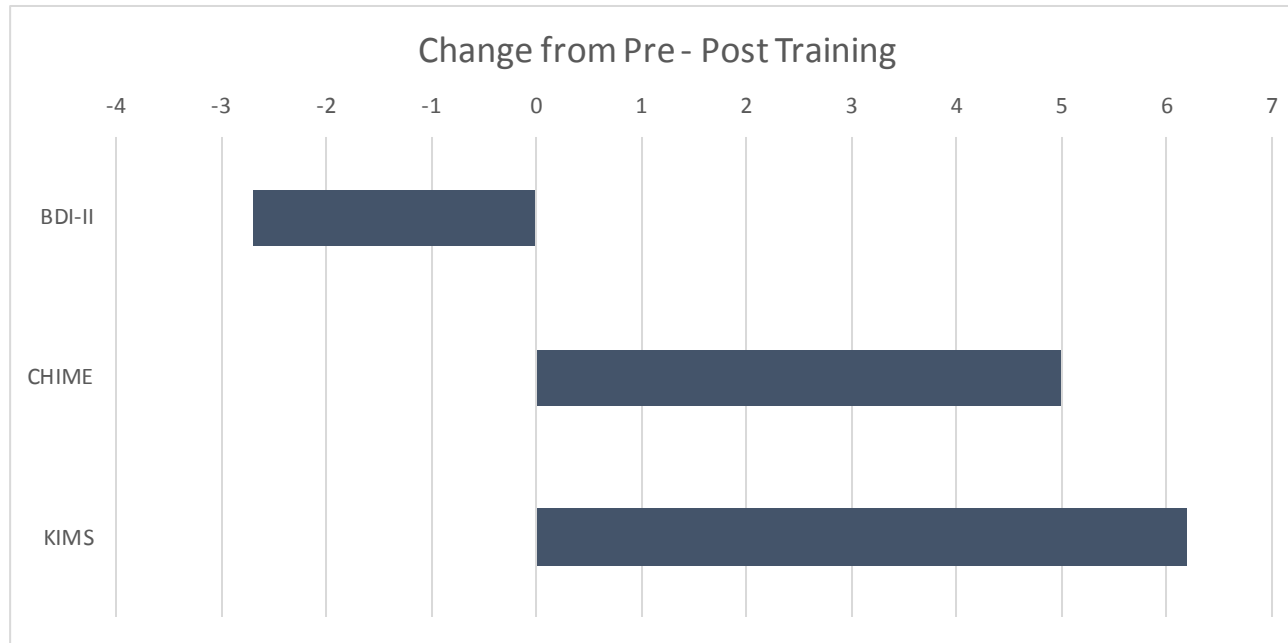




Interaktionslabor



Vorläufige Ergebnisse Pilot-Studie

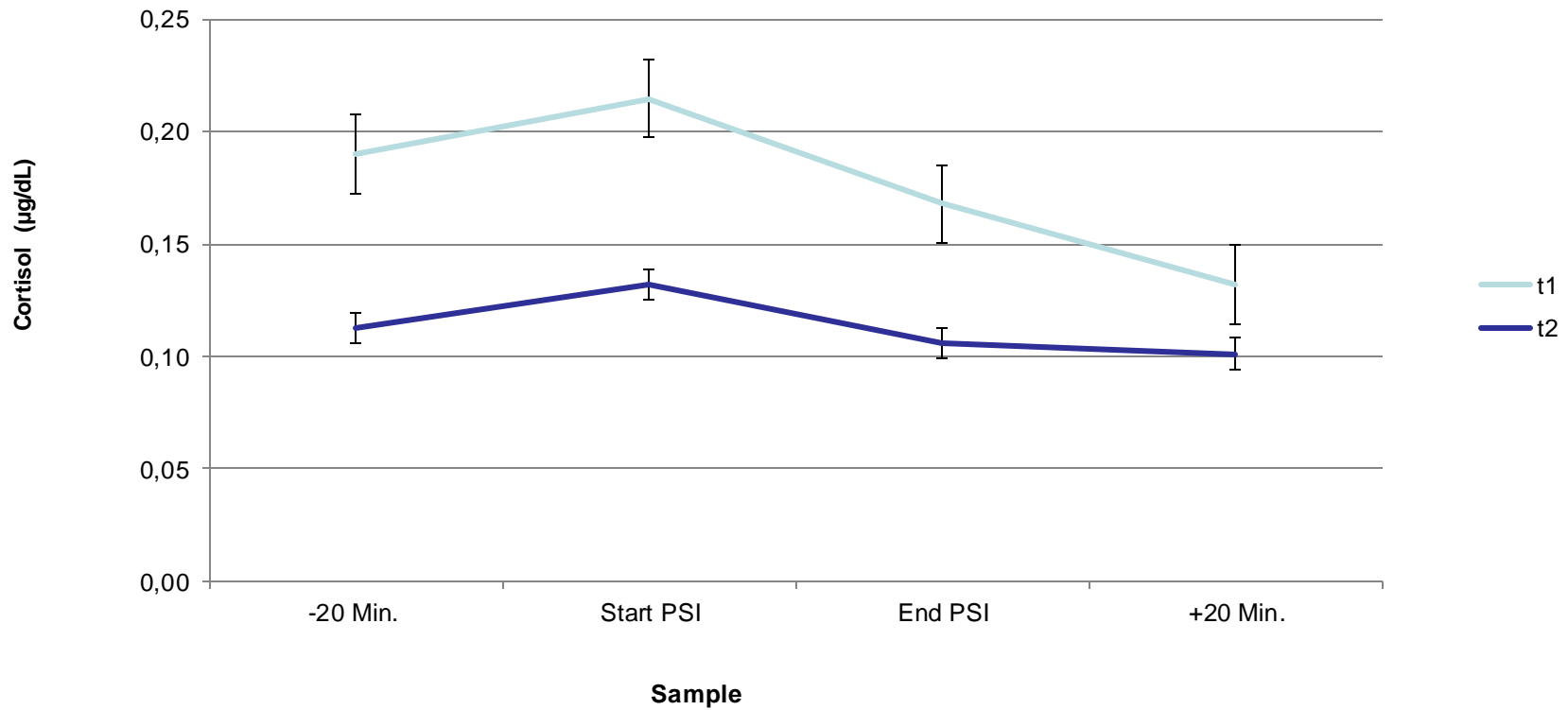


- Ruhe & Gelassenheit
- (Beziehungs-)zufriedenheit & Akzeptanz
- individuelles Wohlbefinden
- mehr Wohlwollen & Freundlichkeit

| Scale | t1 | | t2 | | change score |
|--------|-------|-----|-------|-----|--------------|
| | M | SD | M | SD | |
| BDI-II | 5.5 | 3.9 | 2.8 | 2.4 | -2.7 |
| CHIME | 67.6 | 6.5 | 72.6 | 1.3 | 5.0 |
| KIMS | 115.8 | 9.8 | 122.1 | 8.3 | 6.2 |

Cortisol Reaktivität

Pre - Post Training Mean (SD) Cortisol Concentration



Take Home Message

Take Home Message...

- Achtsamkeits- & Mitgeföhlprogramme als kosteneffektive Gruppenprogramme
 - ...mit formellen & informellen Übungen
 - bei nachgewiesener Wirksamkeit (multi-modal)
- Achtsamkeit & Mitgeföhl können die Partnerschaft, Beziehungszufriedenheit & soziale Interaktionsverhalten **positiv** beeinflussen (vermittelt über psycho-biologische Funktionsmechanismen)
 - Ruhe & Gelassenheit/Stress-Umgang
 - (emotionale) positive Reziprozität
 - Achtsame, zugewandte Kommunikation (Haltung & Handlung)
- **zusammenfassend: positiver Einfluss auf Gesundheitsvariablen**



Kontakt:

Beate.Ditzen@med.uni-heidelberg.de

Corina.Aguilar-Raab@med.uni-heidelberg.de

CBCT.projekt@med.uni-heidelberg.de